

I corsi

2026-27

Anno 37°

Apprendimento
e socializzazione
per tutte le età

Unitre
Nichelino



www.uni3.it

Indice

Anno accademico 2026-27

Trentasette anni, settantasette corsi	3	ARTI GRAFICHE E PITTORICHE	40
La conoscenza... essenza della vita	4	ARCHITETTURA ... "A" COME AMBIENTE	41
SOCIOLOGIA	5	SHIATSU-DO	42
CONOSCERE TORINO	6	MEDICINA OLISTICA	43
MEDICINA	7	CORO – CORSO BASE E CORSO INTERMEDIO	44
A LUME DI LIBRO	8	CORSO DI CHITARRA MODERNA	45
INTERNET E INTELLIGENZA ARTIFICIALE	9	YOGA	46
CITTADINANZA DIGITALE	11	PALESTRA DELLA GIOIA E YOGA DELLA RISATA	47
SMARTPHONE E TABLET	13	GINNASTICA DOLCE	48
CORSO DI FOTOGRAFIA AVANZATO	16	GINNASTICA POSTURALE	49
FOTOCUB	17	BALLO LISCIO	50
FOTOGRAFIA – CORSO BASE	18	BALLO LATINO-AMERICANO	51
INGLESE BASE	19	DANZA ORIENTALE	52
INGLESE INTERMEDIO	20	DANZE OCCITANE E FRANCESI	53
INGLESE AVANZATO	21	DANZE INTERNAZIONALI	54
FRANCESE – BASE E AVANZATO	22	BALLI DI GRUPPO	55
SPAGNOLO BASE	23	BALLO COUNTRY	56
SPAGNOLO INTERMEDIO	24	ZUMBA GOLD	57
STORIA	25	PILATES	58
STORIA DELL'ARTE	26	BURRACO	59
GEOGRAFIA	27	CORSO DI TEATRO BASE: RECITIAMO RIDENDO	60
EGITTOLOGIA	28	ORTICOLTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO	61
TEOLOGIA	29	CRETA E PASTA DI MAIZENA	62
NUTRIZIONE UMANA	30	RICAMO	63
PERCORSI DI BENESSERE	31	PITTURA SU CERAMICA	64
FINANZA E DIRITTO	32	PITTURA SU VETRO, INCISIONE E PIROGRAFO	65
DANTE ALIGHIERI – IL PURGATORIO	33	PITTURA SU STOFFA, ACQUERELLO, GRAFICA	66
SCRITTURA CREATIVA	34	TAGLIO E CUCITO	67
FISICA	35	UNCINETTO E MAGLIERIA	68
LE ABILITÀ COMUNICATIVE E COGNITIVE NELL'ARCO DI VITA	36	SHOW COOKING	69
PSICOLOGIA	38	ESCURSIONI NATURALISTICHE E ORIENTEERING	70
OLI ESSENZIALI E MIELE	39	PASSEGGIATE	71
		RICONOSCIMENTO PIANTE CAMMINANDO	72

Trentasette anni, settantasette corsi

L'UNITRE di Nichelino apre il nuovo anno accademico: una scuola dove non si assegnano voti, ma si impara a stare insieme

PAOLO COLOMBO, PRESIDENTE UNITRE

Ci sono numeri che raccontano una storia meglio di tante parole. Trentasette anni di attività, settantasette corsi in programma, più di mille iscritti nell'anno appena concluso. Sono i numeri con cui l'Università delle Tre Età di Nichelino apre il suo nuovo anno accademico, e sono la prova più semplice di una cosa che qui dentro diamo per scontata: non si è mai troppo grandi per rimettersi a imparare qualcosa.

Il programma di quest'anno è, come sempre, volutamente ampio: si va dai corsi pratici ai laboratori sino alle proposte più ludiche, come i corsi di ballo, le passeggiate e le escursioni, fino agli approfondimenti culturali sulla Divina Commedia, sulla medicina, sulla sociologia. Chi ci osserva da fuori vede un catalogo. Chi frequenta sa che sono due cose intrecciate: si impara qualcosa di nuovo e, nel farlo, si sta con gli altri.

Su questo secondo punto vale la pena soffermarsi, perché non è un dettaglio sentimentale. L'Istat, nel Rapporto annuale di quest'anno, segnala che la quota di italiani che può contare su una rete di relazioni fitta è scesa al 35,2 per cento, mentre vent'anni fa era il 44,4. È un dato che dovrebbe farci riflettere tutti. Quando la rete si sfilaccia, avere un luogo dove ritrovarsi più volte alla settimana per seguire un corso non è un passatempo: è un pezzo di tenuta sociale di una città.

E c'è di più. Il rapporto della Lancet Commission sulla demenza, che è il riferimento internazionale in materia, ha individuato quattordici fattori di rischio modificabili: agendo su tutti si potrebbe prevenire o ritardare quasi la metà dei casi. Tra quelli che pesano di più ci sono proprio l'isolamento sociale in età avanzata e un basso livello di istruzione. Sono, detto in altre parole, le due cose di cui l'UNITRE si occupa ogni giorno. Continuare a studiare qualcosa di nuovo e coltivare relazioni costruisce quella che gli studiosi chiamano riserva cognitiva, una specie di scorta a cui il cervello attinge per invecchiare bene. Chi si iscrive per curiosità, e magari lo fa in compagnia, sta facendo prevenzione senza saperlo. La testa, come diciamo qui dentro, va tenuta in esercizio esattamente come le gambe.

L'esperienza di Nichelino ha poi una caratteristica sua: la presenza di molti giovani. Si iscrivono spesso insieme ad amici, per condividere un'esperienza o per imparare qualcosa che altrove non hanno trovato. Nello stesso periodo molte persone della generazione dei boomer stanno uscendo dal mondo del lavoro e trovano nell'UNITRE l'occasione per tenere allenata la testa e per coltivare quelle relazioni che, con la fine dell'attività lavorativa, inevitabilmente si affievoliscono. Il risultato è un mescolarsi di età che nelle aule funziona benissimo: l'età non è un limite, è un patrimonio di esperienze da scambiare.

Dietro i settantasette corsi, poi, ci sono docenti e volontari che non prendono un euro. In Italia l'Istat conta 3,2 milioni di volontari, in larga parte tra i 45 e i 74 anni: l'UNITRE è fatta esattamente di quelle persone lì, che mettono a disposizione degli altri quello che fanno. A loro va il primo ringraziamento. Il secondo va al Comune di Nichelino: non abbiamo mai chiesto finanziamenti, ma a fronte di un'affluenza molto alta ci siamo trovati in difficoltà con i locali e abbiamo trovato disponibilità da parte di funzionari e giunta per aiutarci a risolvere i problemi. Resta un nodo aperto, e lo diciamo con franchezza: abbiamo bisogno urgente di una sede nuova. Ci stiamo lavorando e siamo ottimisti.

Concludo con una garanzia: all'UNITRE non troverete soltanto dei corsi, ma una comunità pronta ad accogliervi. Buon anno accademico a tutti!

La conoscenza... essenza della vita

PIER BARTOLO PIOVANO, FONDATORE E PRESIDENTE ONORARIO UNITRE

Che ne pensate? L'argomento, e la conseguente RIFLESSIONE, è venuto alla luce (invadendo la mia mente...) in modo "curioso" proprio durante il periodo assillante e soffocante della calura estiva! (all'inizio di agosto): tema faticosamente "sudato" ed elaborato.....

Quindi VITA e CONOSCENZA in ottimale RELAZIONE.... oggetto di confronto!

VITA, che non è solo il "tempo" che scorre, a volte fugace, e di cui non possiamo disporre a nostro piacimento, ma che è altresì valore materiale ed immateriale.... nonché spirituale al tempo stesso; VITA con "valenza cosmica" che interessa soggetti viventi, ma anche oggetti inanimati che corrono nel loro tempo e per tutti i tempi! VITA come percorso umano che assomma molteplici "problematiche" di salute psicofisica e fragilità.

Consentitemi un riferimento "personale": alla mia recente autobiografia ho dato il titolo "UNA VITA"..... (racconta il mio impegno e il mio tempo nell'ambito del volontariato sociale e culturale).

OGGETTO (i) DELLA CONOSCENZA: sono i più svariati e molteplici. Conoscenza delle persone (ad es. di noi stessi.... operazione ben complessa!); degli altri nostri simili con cui condividiamo il percorso di vita; dell'ambiente che ci circonda; conoscenza dell'arte, della scienza e della storia. CONOSCERE comporta il richiamo e la posa in campo di reminiscenze del passato, da coniugare con il presente; l'utilizzo di svariati strumenti tecnologici attuali e dell'I.A. Il conoscere comporta la rielaborazione di nozioni scolastiche e di personali titoli conseguiti; di molteplici percorsi nell'ambito occupazionale. Conoscenza è altresì condividere in ambito relazionale il "patrimonio" di vita personale e collettivo.

Pertanto.... CONOSCENZA E VITA (Vita e Conoscenza) saranno anche gli stessi "TERMINI" che userò di riferimento per la serata di apertura del nostro ANNO "scolastico" ad ottobre prossimo.

Ed ora, per concludere il saggio "elogio" alla Conoscenza, voglio usare un rammento storico, citando l'Odissea e la voce di Ulisse: "Fatti non foste a viver come bruti, ma per seguire Virtute e CONOSCENZA".

Agli studenti, docenti e collaboratori tutti, auguro un coinvolgente ANNO ACCADEMICO 2026/27, al fine di consolidare ed ampliare il proprio patrimonio socioculturale nell'ambito della nostra UNITRE.

SOCIOLOGIA

7 LEZIONI

DOCENTE

Andrea Pancotti

Sociologo e Responsabile del Personale presso Grandi Aziende

PROGRAMMA

01 **Presentazione del Corso di Sociologia: il mutamento sociale**

Introduzione alla sociologia, analisi delle componenti del mutamento sociale e illustrazione del metodo di studio adottato, orientato all'acquisizione di conoscenze e strumenti volti a stimolare un pensiero analitico, sistemico e critico, necessario per comprendere i fenomeni della vita quotidiana.

02 **Sociologia della devianza e criminalità**

La sociologia della devianza è una branca della sociologia che studia i comportamenti, le condotte e gli atti che violano le norme sociali e giuridiche di una determinata comunità, provocando una reazione negativa o una sanzione da parte della società. Il focus di questa disciplina non è semplicemente il "reato" in senso legale, ma il modo in cui la società definisce ciò che è normale e ciò che è deviante.

03 **Teorie ed indici sociologici**

Le teorie e gli indici sociologici costituiscono gli strumenti per interpretare la società: le prime offrono le lenti concettuali per formulare ipotesi, i secondi forniscono la misurazione empirica per verificarle sul campo.

04 **Ricerca qualitativa: casi di studio**

Disamina di alcuni studi che hanno evidenziato intuizioni geniali nell'ambito della sociologia, attraverso l'analisi delle euristiche – intese come scorciatoie del pensiero – per la spiegazione e l'interpretazione dei fatti sociali rilevati.

05 **Stratificazione, classi sociali e disuguaglianza**

Il concetto di stratificazione sociale rappresenta la struttura portante attraverso cui ogni società organizza e ordina i propri membri. All'interno di questa architettura, le classi sociali si configurano come i raggruppamenti fondamentali di individui che condividono la medesima posizione economica, lo stesso livello di potere o analoghe opportunità di vita. È proprio da questa divisione strutturale che si genera la disuguaglianza, ovvero la traduzione pratica della stratificazione nella vita quotidiana: essa si manifesta in molteplici aspetti condizionando profondamente i destini e le traiettorie dei singoli attori sociali.

06 **Sociologia della conoscenza**

La sociologia della conoscenza è la branca della sociologia che studia il rapporto tra il pensiero umano e il contesto sociale all'interno del quale nasce, si sviluppa e si diffonde. Il suo principio fondamentale è che le nostre idee, credenze, visioni del mondo e persino ciò che consideriamo "verità" o "realtà" non nascono nel vuoto, ma sono profondamente influenzate dalle strutture sociali, economiche e culturali in cui viviamo.

07 **Questioni di rilevanza sociale**

Nel corso della lezione affronteremo un tema di attualità di forte rilevanza sociale, per comprenderne il significato e i possibili sviluppi futuri.

CONOSCERE TORINO

DOCENTE

Carla Campo

Esperta di formazione

PROGRAMMA

Il corso si propone di fare conoscere alcune delle realtà industriali e culturali della nostra città. Una città che è un insieme di bellezze storico culturali di un'Italia passata ma bellissima, oggi emblema di modernità e rinnovamento.

Le iniziative proposte nei primi due mesi

- I caffè storici di Torino
- Sulle tracce di Gustavo Rol
- TRM

Le successive iniziative saranno comunicate di volta in volta durante gli incontri in aula e sulla base dei numeri di partecipazione alle uscite.

Come si svolge il corso

Un venerdì in presenza in aula (sono quelli indicati tra parentesi nel calendario a vostre mani), dove verranno trattati temi propedeutici alle successive uscite e nel quale verranno raccolte le adesioni e le quote di partecipazione.

I due venerdì successivi saranno fuori sede, poiché si svolgeranno le visite concordate precedentemente nella lezione svolta in aula.

Gli orari e i luoghi saranno comunicati di volta in volta attraverso l'invio di mail.

NOTE

Modalità di trasporto: mezzi propri.

MEDICINA

DOCENTI

Pier Bartolo Piovano

Medico chirurgo e dermatologo

Carmen Bonino

Medico chirurgo

Donatella Moia

Medico chirurgo

Antonella Solimando

Tecnico ortopedico

Federica Costamagna

Osteopata

Francesca Cosentino

Infermiera

PROGRAMMA

- 01** Psicosomatica: mente e corpo coniugati in un fantastico progetto, la vita
- 02** Prevenzione e cura dei fattori di rischio di ictus e infarto cardiaco
- 03** Malattie autoimmuni
- 04** Malattie dell'apparato digerente e intolleranze alimentari
- 05** Vertigini e disturbi dell'equilibrio
- 06** Alterazione della funzione gastroenterica
- 07** Osservazioni e postura
- 08** Apparato muscolare e diaframma
- 09** Masticazione, apparato stomatognatico e influenza sulla postura
- 10** Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore: i sentieri del corpo, patologie della mano e del piede, artrite e artrosi
- 11** Tecniche di massoterapia
- 12** Articolazioni e mobilizzazione
- 13** Medicazioni, bendaggi, la catena del soccorso e triage

A LUME DI LIBRO

Incontro con l'autore

DOCENTE

Autori vari di libri

intervistati da personale della Biblioteca e/o da giornalisti

PROGRAMMA

Da sempre i libri sono veicoli di idee, danno spunti per interpretare la realtà, offrono diverse prospettive per conoscere meglio se stessi e gli altri, contengono pensieri ed emozioni.

UNITRE intende proporre un collegamento tra i lettori, gli autori e questo potentissimo strumento di conoscenza, che è la parola scritta, attraverso la rassegna intitolata "A lume di libro".

Si tratta di un ciclo di presentazioni che avranno luogo ogni 15 giorni, significativamente nella nostra Biblioteca G. Arpino. Sarà quindi l'occasione per dialogare con gli scrittori che hanno affrontato temi di attualità, argomenti storici o di interesse locale, e molte altre tematiche.

INTERNET E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

DOCENTI

Paolo Colombo

Esperto di formazione aziendale, giornalista e responsabile di progetti Internet

Loredana Pilati

Responsabile della Biblioteca del Comune di Nichelino

Giancarlo Finello

Esperto di formazione aziendale

Alberto Vasciaveo

ex Insegnante Maxwell

Marco Farina

Insegnante Maxwell

PROGRAMMA

Imparare a usare Internet e l'intelligenza artificiale, conoscerne i trucchi e le strategie e anche i rischi per sfruttare al meglio questi preziosi e ormai indispensabili strumenti di informazione e di comunicazione che sempre più entrano nelle nostre vite di tutti i giorni.

Oggi non si può quasi più fare a meno di Internet: molti servizi sono erogati praticamente solo online, anche le banche, la posta, i servizi finanziari offrono soluzioni a portata di mouse che semplificano notevolmente le cose ed evitano code e spostamenti. Con Internet ci si procura materiale per gli studi, si riesce a mantenere i contatti con amici dall'altra parte del mondo, si trovano informazioni e dati utili per il lavoro, si fanno acquisti senza spostarsi da casa.... C'è poi la nuova frontiera dell'intelligenza artificiale, con tutte le sue enormi potenzialità e anche i suoi rischi, che quest'anno verrà trattata in modo molto più approfondito degli anni scorsi occupando buona parte del corso.

Questi i principali argomenti delle lezioni, alcune teoriche e altre pratiche con esercitazioni.

Cenni sulla nascita di Internet e dell'Intelligenza Artificiale

- Nascita ed evoluzione della Rete delle reti
- Cenni sulla evoluzione dell'Intelligenza Artificiale

Comunità virtuali e social network

- Facebook, Instagram, Telegram, TikTok, Club House, Snapchat, Skype, YouTube, ecc.

Posta elettronica, PEC e motori di ricerca

- Gestione delle e-mail e la PEC
- I motori di ricerca: come funzionano e loro evoluzione

Privacy, sicurezza in rete, fake news

- Come salvaguardare la privacy online e difendersi da spam e phishing
- Misure da adottare per una navigazione sicura
- Fake news e il falso di Internet

Laboratorio

- Esercitazione di navigazione in rete per recuperare informazioni dal web

Che cos'è l'Intelligenza Artificiale e come funziona

- L'IA nella vita quotidiana
- Dal Machine Learning, al Deep Learning e alle Reti Neurali

Problemi etici legati all'Intelligenza Artificiale

- Bias nei modelli di IA
- Problemi etici dell'IA

Intelligenza Artificiale generativa (LLM)

- Come funzionano gli LLM
- Chatbot a confronto
- Generazione di immagini

Laboratorio IA

- Il nostro Assistente Personale Digitale
- Creare un primo approccio pratico a un chatbot come Google Gemini o ChatGPT

Prompt engineering

- Dalla richiesta semplice alla stesura di prompt strutturati
- L'importanza di specificare ruolo, contesto, formato e vincoli

Laboratorio IA: le immagini che nascono dalle parole

- Sperimentare la generazione di immagini con l'IA

Campi applicativi dell'Intelligenza Artificiale

- Creazione di musica
- Assistenza allo studio
- Analisi personalizzata di documenti

Laboratorio IA: creare un progetto personale completo

- Mettere insieme le competenze acquisite per realizzare un piccolo progetto personale

Cloud computing: salvare i dati sulle nuvole

- La "nuvola" per i nostri dati
- Panoramica sulle risorse per la memorizzazione dei nostri dati sul web: da Dropbox ad iCloud, One Drive, Google Drive (GDrive)

NOTE

Durante il corso verranno offerte delle lezioni individuali gratuite per esercitarsi nella navigazione. A tutti gli iscritti inoltre verrà consegnata una tessera Internet, con la quale potranno utilizzare gratuitamente un computer e la connessione Internet presso la Biblioteca, nell'orario di apertura al pubblico.

CITTADINANZA DIGITALE

Strumenti, servizi e diritti del cittadino nell'era dell'intelligenza artificiale

DOCENTE

Rodolfo Oraziotti

Informatico e facilitatore digitale, con la collaborazione di esperti su alcuni temi

PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti per acquisire autonomia nell'uso dei servizi digitali, in particolare per quelli erogati da Pubbliche Amministrazioni, e sviluppare la consapevolezza dei diritti e dei doveri del cittadino nella società digitale.

Obiettivo è quello di non limitarsi a "insegnare ad usare il computer", ma aiutare i partecipanti a diventare cittadini digitali consapevoli, capaci di utilizzare i servizi pubblici online in autonomia, riconoscere i rischi e difendersi da truffe e pratiche ingannevoli, comprendere come l'intelligenza artificiale influisce sulla vita quotidiana, conoscere i diritti dei cittadini garantiti dalle norme europee e nazionali, valutare criticamente gli strumenti digitali senza subirli.

Consapevolezza è la parola chiave: in un periodo storico in cui l'intelligenza artificiale entra prepotentemente nella vita quotidiana di ciascuno e nelle decisioni delle organizzazioni pubbliche e private, essere cittadini digitali significa poter scegliere in modo informato senza dipendere dalla tecnologia ma utilizzandola come strumento al servizio della persona.

I principali argomenti trattati

01 Che cos'è la cittadinanza digitale

Diritti e doveri del cittadino digitale, identità digitale, trasformazione della Pubblica Amministrazione. L'eredità degli investimenti PNRR.

02 Gli strumenti per l'identità digitale

SPID, CIE, PEC, firma elettronica, domicilio digitale: cosa sono, quando servono, come utilizzarli.

03 I servizi digitali in Sanità

Fascicolo Sanitario Elettronico, prenotazioni sanitarie, servizi di telemedicina.

04 Servizi digitali della Pubblica Amministrazione

Anagrafe, App IO, PagoPA, SEND (Servizio di Notifiche Digitali).

05 I portali dell'INPS e dell'Agenzia delle Entrate

Quali servizi mettono a disposizione, come utilizzarli al meglio, come fare la dichiarazione dei redditi online in modalità semplificata.

06 Protezione dei dati e sicurezza

Utilizzo efficace delle credenziali, autenticazione a due fattori, phishing, truffe online, privacy e gestione dei dati personali.

07 Intelligenza artificiale nella vita quotidiana

Cos'è l'IA, come viene utilizzata dalle amministrazioni e dalle aziende, opportunità, limiti, rischi.

08 I diritti del cittadino nell'era dell'IA

Il quadro europeo (AI Act, GDPR e altre norme rilevanti), trasparenza, supervisione umana, diritto all'informazione, tutela contro decisioni automatizzate.

09 **Informazione, disinformazione e spirito critico**

Come riconoscere le fake news, cosa significa deepfake, come fare una corretta verifica delle fonti, criteri per un uso responsabile dei social network e dell'IA.

10 **Dal saper usare al saper scegliere**

Scegliere non significa soltanto decidere quale servizio online utilizzare, ma anche quando essere connessi e quando no; quando affidarsi all'intelligenza artificiale e quando esercitare il proprio giudizio; quali dati condividere e quali proteggere; come mantenere il controllo del proprio tempo, della propria attenzione e delle proprie decisioni.

SMARTPHONE E TABLET

DOCENTE

Franco Giraudi

Tecnico esperto

PROGRAMMA

Conoscere, capire il funzionamento e utilizzare smartphone e tablet è diventato sempre più importante: accedere alla rete è fondamentale non solo per vedere notizie e cercare approfondimenti, ma anche per usufruire dei servizi di enti pubblici, banche ecc., che sempre più erogano online i propri servizi.

Negli ultimi anni questo accesso avviene in misura sempre maggiore attraverso dispositivi mobili: tutti noi abbiamo Internet nel taschino, anche se sovente non conosciamo appieno il funzionamento e le potenzialità di smartphone e tablet.

Il programma verrà costruito cammin facendo sulla base delle esigenze e delle richieste dei partecipanti. Indicativamente i temi trattati saranno i seguenti.

Introduzione: cos'è uno smartphone

- Differenze tra smartphone, tablet e PC
- Android e Apple: cosa cambia (senza spaventare)
- Come si usa il touch (tap, swipe, zoom, ecc.)
- Accensione, sblocco, uso dei pulsanti fisici e touch
- Proteggere il telefono (PIN, impronta, blocco schermo)

Obiettivo: familiarizzare con il dispositivo e vincere la paura iniziale.

La schermata principale e le app

- Cos'è una "home screen", cos'è un'app
- Aprire, chiudere, spostare e cancellare app
- Notifiche: come leggerle e gestirle
- Come tornare "indietro" e al "menu principale"

Obiettivo: muoversi con sicurezza sullo smartphone.

Telefonate e rubrica

- Fare e ricevere una chiamata
- Salvare e modificare i contatti
- Eliminare contatti duplicati
- Bloccare numeri indesiderati

Obiettivo: usare il telefono in modo efficace.

Messaggi SMS e WhatsApp (parte 1)

- Scrivere e leggere SMS
- Introduzione a WhatsApp: installazione, contatti
- Inviare un messaggio testuale

Obiettivo: iniziare a comunicare in modo moderno.

WhatsApp (parte 2)

- Inviare foto, audio, emoji
- Creare e partecipare a gruppi
- Chiamate e videochiamate WhatsApp

Obiettivo: socialità e comunicazione visiva.

Navigazione Internet e ricerca su Google

- Cos'è un browser (Chrome, ecc.)
- Fare ricerche utili: meteo, ricette, notizie
- Differenza tra app e sito web

Obiettivo: cercare e trovare informazioni in autonomia.

Email e altri canali di comunicazione

- Creare un account Gmail
- Inviare e ricevere mail, allegati, foto
- Notifiche e gestione della posta

Obiettivo: comunicazione scritta più formale.

Fotocamera e galleria

- Fare foto e video
- Vedere le immagini, modificarle (base), cancellarle
- Ordinare, creare album, condividere

Obiettivo: conservare e condividere i ricordi.

App utili (parte 1)

- Google Maps: come si usa, trovare luoghi
- Meteo, traduttore, torcia, sveglia
- Scanner QR code

Obiettivo: usare lo smartphone nella vita quotidiana.

App utili (parte 2)

- App per la salute: contapassi, promemoria farmaci

- YouTube: video, musica, esercizi dolci
- Giochi per allenare la mente (es. Sudoku, parole, quiz)

Obiettivo: benessere e intrattenimento.

Intelligenza artificiale e assistenti vocali

- Google Assistant: cosa può fare
- Ricerca vocale, dettare messaggi
- Cos'è l'intelligenza artificiale in parole semplici
- ChatGPT: cos'è e a cosa può servire (senza spaventare)

Obiettivo: sfruttare la tecnologia in modo smart e accessibile.

Sicurezza, privacy e backup

- Evitare truffe (falsi SMS, phishing)
- Backup: salvare contatti, foto (Google Drive, Google Foto)

Obiettivo: usare lo smartphone senza rischi.

CORSO DI FOTOGRAFIA AVANZATO

Elaborazione e post produzione di immagini digitali – Fotoclub

DOCENTI

Michele Bosco

Esperto

Ezio Sarà

Fotografo del giornale "Nichelino Comunità"

PROGRAMMA

Corso base per l'elaborazione e post-produzione di immagini digitali. Lo scopo del corso sarà quello di permettere a ciascuno di apprendere l'utilizzo degli strumenti più comuni per il ritocco di un file digitale, con particolare riferimento a Photoshop.

Verranno anche illustrati i programmi alternativi per il fotoritocco e la gestione delle immagini digitali.

Il corso di tecniche fotografiche comprenderà lezioni, esercitazioni pratiche e serate a tema con fotografi che porteranno le loro esperienze.

NOTE

È stato concordato di effettuare le lezioni di fotografia e ritocco digitale in alternativa al corso di Fotoclub, ogni 15 giorni, il mercoledì nella biblioteca civica.



FOToclub

DOCENTI

Ezio Sarà

Fotografo del giornale "Nichelino Comunità"

Michele Bosco

Esperto

PROGRAMMA

Ad ogni lezione ci saranno delle pillole di fotografia, di tecnica e di composizione fotografica.

FOTOGRAFIA – CORSO BASE

DOCENTE

Stefano Olivera

Esperto

PROGRAMMA

- 01** Cenni storici. Le fotocamere
- 02** Conosci la tua fotocamera. Accessori fotografici
- 03** Capire le focali. Obiettivi e focali
- 04** Semplicità e sottrazione
- 05** L'impostazione dell'esposimetro. L'esposizione. Modalità autofocus
- 06** La luce in fotografia. Modalità di scatto
- 07** Scatta in RAW
- 08** Impara a leggere l'istogramma dei tuoi scatti
- 09** Incomincia con una focale fissa. Obiettivi con grande lunghezza focale
- 10** Scatta in priorità di diaframma. Scatta in priorità di tempi
- 11** La regola dei terzi. La composizione
- 12** Come salvare le tue immagini
- 13** Generi fotografici

INGLESE BASE

DOCENTE

Letizia Tito

Laurea magistrale

PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire ai principianti le strutture fondamentali della lingua ed il vocabolario di base indispensabile per la comunicazione in una molteplicità di contesti quotidiani.

Saper presentare se stessi e gli altri ed essere in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove si abita, le persone che si conoscono e le cose che si possiedono, gusti, interessi, routine quotidiana. Saper inoltre parlare delle proprie capacità (lavorative, fisiche ecc.) e riportare in modo semplice esperienze o eventi passati.

Principali contenuti

- Presentarsi e fornire informazioni personali (nome, età, provenienza, professione)
- Chiedere e rispondere su dettagli personali: dove si abita, le persone che si conoscono, le cose che si possiedono
- Parlare della propria famiglia, dei gusti e degli interessi
- Descrivere la routine quotidiana e le attività del tempo libero
- Esporre capacità e abilità utilizzando forme semplici
- Interagire in situazioni comuni come ordinare al ristorante, fare acquisti, chiedere indicazioni

Contenuti grammaticali

- Pronomi personali soggetto
- Tempi presenti
- Imperativo
- Forme affermativa, negativa e interrogativa
- Articoli determinativi e indeterminativi
- Formazione del plurale
- Aggettivi e pronomi possessivi
- Aggettivi e pronomi indefiniti
- Aggettivi dimostrativi
- Determinanti: articoli, dimostrativi, possessivi, partitivi, ecc.
- Alcuni verbi modali
- Il tempo passato

INGLESE INTERMEDIO

DOCENTE

Andrea Gloria Mininno

Laurea magistrale in lingue e letterature straniere LM-37

PROGRAMMA

Attraverso la visione di film e mini video impareremo insieme espressioni della lingua inglese. Ci metteremo alla prova con gruppi di conversazione guidati dalla docente. Non mancheranno lezioni a tema: Halloween, Christmas, Saint Valentine's Day, ecc.

INGLESE AVANZATO

DOCENTE

Renato Vellano

Ha conseguito a Londra il Cambridge Certificate of English Language

PROGRAMMA

Le lezioni iniziano normalmente con un breve ripasso delle regole fondamentali della lingua.

Continuano con letture e commento di brani in lingua e approccio alla conversazione su argomenti di normale attività.

Si tende alla graduale esclusione della lingua italiana.

FRANCESE – BASE E AVANZATO

DOCENTE

Tiziana Malandrone

Docente di francese

PROGRAMMA

Il corso si dividerà in due parti: la prima ora è dedicata al corso base, la seconda ora al corso avanzato. Tutti i partecipanti potranno assistere ad entrambi i corsi.

Corso base

- Acquisizione delle strutture di base, indispensabili per la realizzazione di una semplice conversazione su argomenti di vita quotidiana (ad esempio: presentarsi, presentare qualcuno, chiedere e dare informazioni sul tempo, l'ora o la strada, ordinare in un ristorante)
- Primo approccio con la realtà francese (geografia, usi e costumi, personaggi, curiosità) attraverso documenti autentici (giornali, video)
- Brevi e semplici letture di articoli tratti da giornali o riviste

Corso avanzato

- Lettura di testi autentici riguardanti l'attualità, la cultura, i giovani, la terza età, lo sport, il turismo in Francia ecc., testi di letteratura significativi
- Proseguimento e approfondimento delle regole grammaticali e sintattiche

SPAGNOLO BASE

DOCENTE

Letizia Tito

Laurea magistrale

PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire ai principianti le strutture fondamentali della lingua e il vocabolario di base indispensabile per la comunicazione in una molteplicità di contesti quotidiani.

Saper presentare sé stessi e gli altri ed essere in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove si abita, le persone che si conoscono e le cose che si possiedono, gusti, interessi, routine quotidiana. Saper inoltre parlare delle proprie capacità (lavorative, fisiche ecc.) e riportare in modo semplice esperienze o eventi passati.

Principali contenuti

- Alfabeto, pronuncia e numeri
- Saluti, presentazioni e dati personali
- Nazionalità, professioni, famiglia, amici
- La casa e la città: descrivere luoghi e indicare posizioni
- Attività quotidiane, orari, date (giorni della settimana e mesi)
- Gusti e preferenze (costruzioni con “me gusta / no me gusta”)
- Alimenti, cibo e situazioni al ristorante o al mercato
- Lessico utile per viaggi, tempo libero, salute, acquisti

Contenuti grammaticali

- Tempi presenti (indicativo dei verbi regolari e principali irregolari)
- Pretérito perfecto (passato prossimo)
- Imperativo affermativo e negativo
- Forme affermative, negative e interrogative
- Articoli determinativi e indeterminativi
- Formazione del plurale
- Aggettivi qualificativi: forma, uso e concordanza
- Pronomi personali soggetto
- Aggettivi e pronomi possessivi
- Aggettivi e pronomi dimostrativi
- Pronomi interrogativi: qué, cómo, dónde, cuál, cuántos
- Verbi modali più comuni: poder, querer, tener que
- Verbi fondamentali: ser, estar, hay
- Preposizioni e avverbi di luogo e tempo

SPAGNOLO INTERMEDIO

DOCENTE

Andrea Gloria Mininno

Laurea magistrale in lingue e letterature straniere LM-37

PROGRAMMA

Attraverso la visione di film e mini video impareremo insieme espressioni della lingua spagnola. Ci metteremo alla prova con gruppi di conversazione guidati dalla docente. Non mancheranno lezioni a tema: día de Muertos, Navidad, San Valentín, ecc.

STORIA

I personaggi e le vicende della storia (visti dietro le quinte)

DOCENTE

Luciano Crocellà

Esperto in scienze storiche

PROGRAMMA

Prosegue il ciclo di corsi dedicato ai protagonisti e agli eventi che hanno segnato il nostro passato.

L'obiettivo del corso è quello di fare emergere il reale profilo dei personaggi e delle vicende considerate. L'analisi sarà quindi condotta da "dietro le quinte" per cogliere anche gli aspetti più reconditi: i pregi e le virtù, ma anche i difetti e i limiti. A tale scopo verranno utilizzate informazioni, ricerche e aneddoti non ancora o poco noti al grande pubblico.

Nel corso dell'anno accademico verranno analizzati anche personaggi e argomenti espressamente richiesti dai partecipanti del corso precedente.

Le analisi verranno condotte con l'ausilio di una ragguardevole documentazione audiovisiva.

STORIA DELL'ARTE

8 LEZIONI

DOCENTE

Silvana Cincotti

Art Historian, PhD Egyptology, Art Curator, Projet Rifaud

PROGRAMMA

Questo corso di Storia dell'Arte propone un percorso cronologico che attraversa momenti, opere e protagonisti della storia dell'arte, dalle origini del linguaggio figurativo fino al Neoclassicismo. Gli incontri sono pensati per offrire ai partecipanti strumenti di lettura del patrimonio artistico, con particolare attenzione al contesto storico, alle tecniche espressive e al significato culturale delle opere.

Il programma prevede otto lezioni tematiche: dalla straordinaria storia degli strumenti d'artista, alla scultura, dalle innovazioni di Giotto al Concorso del 1401 e alla grande impresa della Basilica di San Pietro, fino ai maestri del Rinascimento e del Barocco, concludendo con la poetica del marmo di Antonio Canova.

Titoli delle lezioni

- 01 "È arnese di pittore questo?": la straordinaria storia degli strumenti d'artista
- 02 Dalla forma al gesto, elementi di statuaria
- 03 Color ruggine: e se togliessimo un chiodo? Scoprire l'arte nuova di Giotto di Bondone
- 04 Il Concorso del 1401: contesto, protagonisti e significati all'ombra di Santa Maria del Fiore
- 05 La Basilica di San Pietro svelata: la Fabbrica di Dio
- 06 L'universo sfumato nella mente: Leonardo

GEOGRAFIA

DOCENTE

Cosima Rizzo

Insegnante ITC Rosa Luxemburg, laurea in materie letterarie, specializzazione in Geografia

PROGRAMMA

Nel corso dell'anno verranno approfonditi due argomenti: il primo riguarda le risorse minerarie ed energetiche, il secondo sviluppa la mappa dei cavi di telecomunicazione sottomarini per il loro importante ruolo nelle relazioni tecnologiche attuali. Entrambi gli argomenti rivestono un notevole peso nelle relazioni internazionali.

Verrà tracciato inoltre il profilo di paesi che stanno assumendo un ruolo strategico negli equilibri mondiali.

NOTE

Nel corso dell'anno verranno effettuate uscite e/o gite da concordare.

EGITTOLOGIA

DOCENTE

Livio Secco

Presidente GESER, Gruppo Egittologico Studi e Ricerche

PROGRAMMA

- 01 Qadesh**
Una battaglia per due vincitori.
- 02 Confini di pietra (III)**
Il fronte Est.
- 03 Il discorso del re**
Le stele di Semna.
- 04 A difesa del male**
Gli amuleti nell'antico Egitto.
- 05 Le droghe nell'antico Egitto (I)**
Lattuga, canapa, oppio e vino.
- 06 Con la sabbia tra i capelli**
Le acconciature nell'antico Egitto.
- 07 L'Egitto criminale**
Processi, sentenze e pene in epoca ramesside.
- 08 Una malattia con cui combatterò**
La medicina nell'antico Egitto.
- 09 Melodie per il re**
La musica nell'antico Egitto.
- 10 Sconfiggere la morte**
Riti funerari nell'antico Egitto (I).
- 11 La bellezza nello sguardo**
La cosmesi nell'antico Egitto.
- 12 Un'offerta che il re dà**
L'alimentazione nell'antico Egitto (III).

TEOLOGIA

DOCENTE

Vilma Denaro

Operatore pastorale, ha frequentato l'Istituto Superiore di Scienze Religiose di Torino

PROGRAMMA

Approccio alla Bibbia. Proseguirà l'esegesi del Libro della Genesi.

Si vedrà come argomenti attuali siano presenti negli antichi testi sacri:

- Individuazione del senso del linguaggio simbolico
- Ricerca delle analogie e dei collegamenti tra Antico e Nuovo Testamento

Saranno richiesti ai partecipanti al corso interventi liberi per evidenziare la proprietà comunicativa e l'attualità della Sacra Scrittura.

NOTE

Nel corso dell'anno sarà invitato un teologo biblista.

NUTRIZIONE UMANA

DOCENTE

Silvia Benvenuti

Biologa e nutrizionista, P.D. in Biochimica, specializzata in Patologia clinica

PROGRAMMA

Lezioni 1 e 2 – Macronutrienti e micronutrienti tra falsi miti e buone abitudini alimentari nella popolazione anziana

L'alimentazione ha un unico scopo: nutrire adeguatamente l'organismo per mantenerlo in efficienza e salute il più a lungo possibile. Poiché nessun alimento da solo è in grado di soddisfare tutti i fabbisogni organici, è necessario combinare tra loro alimenti differenti. Per poterlo fare in maniera corretta è necessario sapere come sono composti gli alimenti e quindi conoscere i macronutrienti (protidi, lipidi e glucidi) e i micronutrienti (vitamine, sali minerali e acqua).

Vi propongo una rassegna delle caratteristiche principali dei macronutrienti con l'obiettivo di imparare a fare scelte nutrizionali consapevoli e seguire un'alimentazione bilanciata, non condizionata da falsi miti e/o fake news, focalizzandomi sulla popolazione anziana.

Lezioni 3 e 4 – L'alimentazione da adottare in presenza di patologie comuni nei soggetti anziani (ma non solo)

Diabete, ipertensione arteriosa, malattia da reflusso gastroesofageo, osteoporosi.

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale per prevenire l'insorgenza di moltissime malattie. Anche dopo la diagnosi una corretta alimentazione è fondamentale per migliorare la prognosi, ridurre gli effetti collaterali dei farmaci e massimizzarne l'efficacia. Passeremo in rassegna i protocolli nutrizionali da seguire in presenza di alcune patologie molto comuni nella popolazione anziana (e non solo): il diabete, l'ipertensione arteriosa, la malattia da reflusso gastroesofageo e l'osteoporosi.

PERCORSI DI BENESSERE

Il filo che unisce sé, gli altri e il cambiamento

10 INCONTRI + 2 USCITE DA DEFINIRE

DOCENTE

Deborah Di Donna

Delegata C.I.F., componente Consulta femminile comunale città di Nichelino, Health & Life Business Coach, formatrice, criminologa investigativa, esperta tecnica parità di genere UNI PdR 125:2022, referente per Scarpetta Rossa Aps

PROGRAMMA

- 01 Ritrovare la direzione**
Orientarsi nel proprio cammino.
- 02 Giù le maschere**
Vivere senza paura e vergogna.
- 03 Generazioni in dialogo**
Comprendersi ed incontrarsi.
- 04 Oltre le parole**
Comunicare con i sensi.
- 05 L'arte di chiedere e offrire aiuto**
- 06 Confini gentili**
Proteggersi senza chiudersi.
- 07 Trasformare l'ostacolo in risorsa**
- 08 Custodi di se stessi**
Riconoscere i segnali e prevenire le manipolazioni.
- 09 Spegner il conflitto**
L'uso strategico della parola.
- 10 Tempo e priorità**
Imparare a scegliere ciò che conta nelle stagioni della vita.

FINANZA E DIRITTO

DOCENTI

Michele Minchianti

Consulente finanziario

Francesco Verna

Avvocato

Martina Saracco

Avvocato

Raffaella Praticò

Avvocato

PROGRAMMA

Finanza

01 Le nostre finanze: partiamo dagli obiettivi, un progetto di felicità

02 Nozioni di base

Inflazione, tasso di interesse, diversificazione ecc.

03 Indicatori finanziari ed economici

Perché sono utili, dove cercarli; strumenti finanziari più diffusi.

04 Internet

Quali siti ufficiali consultare.

05 Come evitare gli errori più frequenti

In ogni lezione ampio spazio alle domande di carattere generale.

Diritto

01 Cosa succede al patrimonio di una persona quando muore

02 Proteggere una persona che non riesce più a badare a se stessa

03 Il rapporto di lavoro con colf e badanti

Aspetti giuridici e pratici.

DANTE ALIGHIERI – IL PURGATORIO

DOCENTE

Marcella Pepe

Laureata in Lettere, ex docente di Letteratura italiana e Storia nelle scuole secondarie superiori, attualmente collaboratrice dell'ANED (Associazione Nazionale Ex Deportati)

PROGRAMMA

e canterò di quel secondo regno / dove l'umano spirito si purga / e di salire al ciel diventa degno

In questi versi Dante si propone di raccontare il suo viaggio nel purgatorio. E noi, dopo aver seguito l'anno scorso la sua appassionante avventura "discendente" nella voragine infernale, quest'anno lo accompagneremo nella "ascensione" sulla montagna della purificazione fino al paradiso terrestre.

Una lezione introduttiva avrà per oggetto il profilo di Dante Alighieri uomo e scrittore, la cosmologia aristotelico-tolemaica che sta alla base della Divina Commedia, la struttura del poema e la sua interpretazione allegorico-figurale.

Il corso vero e proprio sarà incentrato sulla lettura e sul commento dei canti più belli e noti del Purgatorio (I, II, III, V, VI, VIII, IX, XI, XVI, XXII, XXIII, XXVII, XXX). Dei canti non letti integralmente sarà fornita man mano una sintesi e saranno estrapolate citazioni, al fine di illustrare in modo completo il percorso dantesco.

I partecipanti che già conoscono l'Inferno avranno modo di percepire quanto sia diversa l'atmosfera che si respira nel Purgatorio, quanto profondo sia il mutamento nelle tematiche e nello stile. Affrontando la lettura del Purgatorio, si porrà l'accento su simmetrie e richiami interni fra le prime due cantiche, rileggendo qualche passo particolarmente importante dell'Inferno. Tale approccio, nelle intenzioni, dovrebbe consentire a chi ha seguito il corso sull'Inferno di saldare le conoscenze apprese a quelle in via d'acquisizione sul regno del pentimento e, a chi si avvicina solo quest'anno alla Divina Commedia, di comprendere anche la prima fondamentale tappa del viaggio dantesco nell'Aldilà.

NOTE

Si raccomanda ai corsisti di procurarsi un testo del Purgatorio fornito di note.

SCRITTURA CREATIVA

DOCENTE

Nadia Angela Manarin

Laurea in filosofia

PROGRAMMA

Storia della maschera: dal ruolo socio-culturale all'aspetto ludico

- Analisi di testi di autori vari: Goldoni, Pirandello, Kafka e altri
- Scrittura creativa: produzione di racconti, poesie, calligrammi inerenti al tema

I racconti di Sigelin

- Produzione di racconti per la realizzazione del volume 3

FISICA

DOCENTI

Mercede Bergoglio

Laurea in Fisica

Bruno Barberis

Vicepresidente della Confraternita del SS. Sudario di Torino

Wandi Antonio Guidolin

Laurea in Fisica

PROGRAMMA

Richard Feynman — docente Mercede Bergoglio

Due incontri dedicati alla vita e all'opera di Richard Feynman, grande fisico del Novecento. Ripercorreremo le tappe principali della sua biografia, dagli esordi come giovane talento al contributo al Progetto Manhattan, fino al Premio Nobel per i suoi fondamentali studi sull'elettrodinamica quantistica. Saranno presentati i celebri diagrammi di Feynman, divenuti uno strumento essenziale della fisica moderna, insieme a curiosi aneddoti che ne mettono in luce la personalità brillante, il talento divulgativo e le molteplici passioni, dalla musica al disegno.

Conferenza: la Sindone, un mistero ancora da svelare — docente Bruno Barberis

La Sindone è un oggetto unico che suscita interesse e curiosità in molti e che in occasione delle ostensioni pubbliche attira a Torino folle di pellegrini provenienti dalle più diverse parti del mondo. Ma è anche uno degli oggetti più studiati al mondo da scienziati di diverse discipline e numerose sono le domande alle quali non è ancora stato possibile fornire risposte certe.

Due incontri — docente Wandì Antonio Guidolin

01 Teletrasporto quantistico

Principi essenziali del teletrasporto quantistico, con attenzione al ruolo dell'entanglement.

02 Spin glass (vetro di spin)

Proprietà dei sistemi disordinati detti "spin glass", con riferimento ai contributi di Giorgio Parisi (Premio Nobel per la Fisica 2021). Cenni sugli spin, sulla loro distribuzione e sugli orbitali atomici coinvolti, il caos e ordine delle strutture; utilizzi.

03 Energia nucleare

Tecnologie a fissione e fusione; principali tipologie e generazioni di reattori; introduzione ai mini-reattori e relative problematiche.

LE ABILITÀ COMUNICATIVE E COGNITIVE NELL'ARCO DI VITA

Oltre le parole c'è di più?

DOCENTI

Ariele Merlini

Dottoranda di ricerca in Neuroscienze presso il Dipartimento di Psicologia e membro del gruppo di ricerca GIPSI, Università degli Studi di Torino

Giorgia Vegna

Assegnista di ricerca presso il Dipartimento di Psicologia e membro del gruppo di ricerca GIPSI, Università degli Studi di Torino

Ilaria Gabbatore

Ph.D., psicologa e psicoterapeuta, ricercatrice presso il Dipartimento di Studi Umanistici e membro del gruppo di ricerca GIPSI, Università degli Studi di Torino

PROGRAMMA

01 I canali della comunicazione: sviluppo e uso nelle interazioni quotidiane

Il canale verbale rappresenta solo uno degli strumenti attraverso cui comunichiamo. La lezione introdurrà i principali canali espressivi della comunicazione, tra cui gestualità, postura, mimica facciale, prosodia, sguardo e contatto visivo. Saranno discussi il loro sviluppo, il loro ruolo nelle interazioni quotidiane e il modo in cui contribuiscono alla costruzione del significato. Una parte dell'incontro sarà dedicata ad attività pratiche e lavori in gruppo, con l'obiettivo di osservare come i diversi canali comunicativi agiscano insieme nelle situazioni reali.

02 Comunicazione e funzioni cognitive: modelli teorici e processi coinvolti

La lezione offrirà una panoramica delle principali teorie della comunicazione, con particolare attenzione al rapporto tra comunicazione, memoria, attenzione, funzioni esecutive, teoria della mente. Verrà discusso come comunicare non significhi soltanto produrre e comprendere parole, ma anche interpretare intenzioni, contesti, emozioni e segnali impliciti. Saranno presentati alcuni risultati di ricerche recenti provenienti dalla psicologia cognitiva, dalle neuroscienze e dalla linguistica, per mostrare l'importanza di un approccio interdisciplinare allo studio della comunicazione. Saranno proposti esercizi individuali e in gruppo.

03 Invecchiamento sano: cambiamenti cognitivi, linguistici e comunicativi

La lezione sarà dedicata ai cambiamenti cognitivi e comunicativi che possono accompagnare l'invecchiamento fisiologico. Saranno discussi alcuni aspetti tipici della terza età, come le modificazioni nella memoria, nell'attenzione, nella velocità di elaborazione, nel recupero delle parole e nella comprensione di messaggi complessi. Verrà tuttavia evidenziato come l'invecchiamento sano non coincida necessariamente con una perdita generalizzata delle capacità comunicative: alcune competenze, soprattutto quelle legate all'esperienza, alla conoscenza del mondo e alla capacità di gestire le relazioni, possono trasformarsi seguendo diverse traiettorie. Presentazione di studi recenti ed esercizi individuali e in gruppo.

04 Invecchiamento patologico e demenze: funzionamento cognitivo, comunicazione e vita quotidiana

La lezione approfondirà il funzionamento cognitivo e comunicativo nell'invecchiamento patologico, con particolare riferimento alle demenze. Saranno analizzate le differenze tra cambiamenti attesi nell'invecchiamento sano e segnali compatibili con un decadimento clinico. Particolare attenzione sarà dedicata all'impatto delle difficoltà cognitive e comunicative nella vita quotidiana. Saranno presentati esempi di situazioni comunicative frequenti, come la ripetizione di domande, la difficoltà a trovare le parole, la perdita del filo del discorso o la fatica nel comprendere messaggi complessi. Verranno inoltre discusse alcune strategie utili per favorire una comunicazione più chiara, rispettosa e funzionale con persone che presentano decadimento cognitivo. Presentazione di studi recenti ed esercizi individuali e in gruppo.

05 Quando la comunicazione si altera: disturbi neurologici e psichiatrici

La lezione proporrà una panoramica dei principali disturbi che possono modificare le competenze comunicative nei loro vari aspetti, linguistici, extralinguistici, paralinguistici, contestuali e conversazionali. Verranno discussi, in particolare, autismo, schizofrenia e traumi cranici, analizzando come queste condizioni possano influenzare la comprensione e produzione degli atti comunicativi, l'uso dei segnali non verbali, l'interpretazione delle intenzioni altrui e la gestione del contesto sociale. Attraverso esempi ed esercizi pratici, si rifletterà sull'impatto di tali difficoltà nella vita quotidiana e nelle relazioni interpersonali. Presentazione di studi recenti ed esercizi individuali e in gruppo.

06 Comunicare con le intelligenze artificiali: principi di funzionamento e implicazioni relazionali

L'incontro introdurrà i principi di base del funzionamento delle intelligenze artificiali, con particolare attenzione ai sistemi capaci di comprendere e generare linguaggio. Saranno affrontati temi come l'apprendimento dai dati, l'interpretazione delle richieste dell'utente, la formulazione delle risposte e i limiti di questi strumenti. Una parte della lezione sarà dedicata alle implicazioni comunicative ed emotive dell'interazione con sistemi artificiali: come formulare richieste più efficaci, quali aspettative evitare e in che modo queste tecnologie possono influenzare il modo in cui comunichiamo. Presentazione di studi recenti ed esercizi in gruppo.

Il mondo della comunicazione — lezioni a cura di Alice Russo, laurea magistrale in Comunicazione

07 I paradigmi della comunicazione

Quali sono i paradigmi psicologici che influenzano la comunicazione? Autori Shannon e Jakobson, Bateson e Rogers e teorie sui principali modelli comunicativi.

08 Le fake news

Cosa sono le fake news. Esempi concreti di fake news. Come riconoscere un'informazione corretta (educazione digitale). Il Covid 19 come caso eclatante nella storia della comunicazione.

09 La comunicazione scientifica: caso studio

Cosa vuol dire comunicare la scienza. Che cos'è la divulgazione scientifica e come si articola. Consigli di libri e programmi utili per capire cos'è la divulgazione. Presentazione di un caso studio per capire come comunicare anche attraverso i social network.

NOTE

Nell'anno accademico 2026/2027 il corso riprenderà in parte alcuni elementi fondanti della comunicazione già affrontati nelle precedenti edizioni. Saranno tuttavia introdotti diversi contenuti nuovi, in larga parte derivati dai quesiti, dagli interessi e dalle curiosità emersi durante le lezioni degli anni precedenti, nonché dai più recenti risultati delle ricerche e della letteratura accademica più aggiornata. Come nelle scorse edizioni, ampio spazio sarà dedicato ad attività pratiche in gruppo, pensate per applicare e discutere i contenuti teorici proposti durante gli incontri.

PSICOLOGIA

10 LEZIONI

DOCENTE

Carlotta Noziglia

Psicologa psicoterapeuta

PROGRAMMA

Il corso mira a fornire ai partecipanti una panoramica chiara su alcuni dei principali temi della psicologia, con particolare attenzione agli aspetti che interessano la vita quotidiana, la salute, le relazioni e il comportamento umano. Attraverso un percorso strutturato in 10 lezioni verranno approfondite le seguenti tematiche.

- **Invecchiamento, memoria, demenze e Alzheimer** comprendere la malattia e il ruolo del caregiver
- **Disturbi dell'apprendimento** DSA, ADHD e BES: caratteristiche, falsi miti e strumenti per favorire l'apprendimento e l'inclusione
- **Disturbi della personalità** cos'è la personalità e quali sono i suoi disturbi, come influenzano il comportamento e le relazioni interpersonali
- **Psicologia dello sport** che cos'è, qual è il ruolo dello psicologo sportivo e i principali strumenti utilizzati
- Criminologia e psicologia criminale
- Psicologia della folla
- **Le dipendenze** come nascono, quali sono i meccanismi psicologici coinvolti e le principali strategie di prevenzione
- **Violenza: aspetti psicologici e giuridici** quali sono le diverse forme di violenza, comprendere le conseguenze e conoscere gli strumenti di tutela
- Il lutto e l'elaborazione della perdita
- **Psicologia della manipolazione: le truffe agli anziani** come riconoscere le tecniche di manipolazione utilizzate dai truffatori e imparare a difendersi

OLI ESSENZIALI E MIELE

12 LEZIONI

DOCENTI

Elisabetta Marino

Naturopata, iridologa, riflessologa

Paolo Cortassa

Odontotecnico

PROGRAMMA

01 **Presentazione**

Le api nella storia. Origini delle essenze e dei profumi. Metafisica del profumo. Metodi estrattivi.

02 **Le api: struttura dell'insetto**

03 **Classificazione degli oli**

Definizione dell'indice di fenolo. Le vie di somministrazione.

04 **Come comunicano le api**

Il melario.

05 **Oli essenziali**

Principali proprietà e ricette.

06 **I mieli**

Differenza tra miele e mieli. Melata di bosco, prodotta non dal nettare ma dalla metcalfa, un afide.

07 **Oli essenziali**

Principali proprietà e ricette.

08 **I prodotti dell'alveare**

Propoli, pappa reale, polline, cera, veleno d'api.

09 **Oli essenziali**

Principali proprietà e ricette.

10 **Lezione pratica**

Come riconoscere i mieli, prova pratica. L'importanza del nomadismo in apicoltura. Filmato.

11 **Rimedi casalinghi**

Uso dei prodotti dell'alveare per rimedi casalinghi, condivisa con ricette con oli essenziali.

12 **Uscita organizzata**

NOTE

Ogni lezione si chiude con una tecnica di rilassamento.

ARTI GRAFICHE E PITTORICHE

DOCENTE

Marisa Fiore

Insegnante di Educazione Artistica

PROGRAMMA

La prima ora di lezione sarà dedicata essenzialmente ai nuovi iscritti per introdurre le basi del disegno e principalmente:

- Impostazione corretta di una composizione
- Uso del chiaroscuro, per evidenziare effetti di volume, di luce e di ombra
- Rappresentazione prospettica di un paesaggio (prospettiva aerea e prospettiva accidentale)
- Studio del colore (toni, gradazioni, colori caldi, freddi, complementari)
- Studio e applicazione di tecniche già proposte negli anni passati (sanguigna, china, écoline, pastelli ad olio e a cera)
- Studio dello schema del volto e del corpo umano

La seconda parte della lezione sarà dedicata alla correzione degli elaborati, all'introduzione e conseguente approfondimento della pittura ad olio con relative interpretazioni personali e varianti.

- Osservazione e applicazione di alcuni stili significativi (pittura classica e arte contemporanea)
- Rielaborazione personale, intesa come ricerca di un proprio stile e stimolazione di processi creativi
- Studio del ritratto e dell'autoritratto, non solo come ricerca formale, ma come mezzo introspettivo ed espressivo

NOTE

Gli iscritti al corso dovranno presentarsi alla prima lezione (ma possibilmente anche in seguito) muniti del materiale necessario per il disegno. Il resto del materiale verrà proposto di volta in volta.

ARCHITETTURA ... "A" COME AMBIENTE

DOCENTE

Vito Barone

Professore, architetto

PROGRAMMA

La città e il suo territorio (il Piemonte e Torino)

Sviluppo sostenibile e architettura della città a basso impatto ambientale.

La preesistenza, il paesaggio, la contemporaneità

- Introduzione al concetto di architettura
- Analisi e conoscenza degli stili, lo sviluppo e l'estetica: "il bello"
- Concetti generali di storia dell'architettura
- L'ambiente in architettura, il suo contesto, la città
- Tecnologia e tipologia in architettura, concetti generali
- Sviluppo tecnologico dell'architettura
- La progettazione architettonica bioclimatica
- Principi bioclimatici e accorgimenti tecnici
- Sostenibilità ambientale

NOTE

Sono previste visite guidate o sopralluoghi, se possibili. Attività svolte anche con altri corsi dell'UNITRE.

SHIATSU-DO

DOCENTI

Marcello Sapino

Istruttore e operatore

Ortensio Di Leo

Assistente e operatore

PROGRAMMA

Dall'antica saggezza orientale nasce una meravigliosa arte del benessere: lo Shiatsu.

Lo Shiatsu è un trattamento manuale effettuato sulla persona. Codificato in Giappone nel primo dopoguerra, affonda le sue origini nelle antiche tradizioni popolari e filosofie orientali. Si occupa principalmente di ristabilire un corretto equilibrio psicofisico, favorendo il recupero del naturale benessere, risvegliando e armonizzando le funzioni e le risorse vitali profonde. In armonia con la visione olistica dell'individuo favorisce una maggiore consapevolezza in rapporto a se stesso, allo stile di vita e all'ambiente che lo circonda.

Il trattamento si svolge su futon e non prevede l'utilizzo di oli, creme, né ausili o strumenti di competenza di figure sanitarie, estetiche o sportive. Si adatta ad ogni individuo qualunque sia l'età, la struttura, la condizione fisica.

Il tocco di una mano è sempre di grande sollievo: applicando una serie di pressioni con il palmo avvolgente sulla zona del corpo attraverso i vestiti si favorisce una relazione profonda e in presenza, che è fondamentale per il rilassamento e il benessere. Questa disciplina non è un trattamento medico, ma agisce sull'energia vitale: sul corpo fisico, sul corpo mentale e sul corpo emozionale.

Il corso è aperto a tutti, giovani e meno giovani. È rivolto a tutte le persone che vorrebbero migliorarsi e mantenersi più giovani.

Programma

- La pressione Shiatsu e anatomia esperienziale
- Tori e Uke, le posizioni di base e anatomia esperienziale
- Posizione, respiro, relazione, pressione
- Posizione prona: Kata del palmo sulla schiena, spalle e arti superiori
- Posizione prona: Kata del palmo sugli arti inferiori e piedi
- Posizione sul fianco: Kata del palmo sugli arti superiori, inferiori e piedi
- Posizione sul fianco: Kata del palmo su arti superiori, spalle e collo
- Posizione supina: Kata del palmo sugli arti inferiori e piedi
- Posizione supina: Kata del palmo sul torace, spalle e arti superiori
- Mobilità articolare

MATERIALE NECESSARIO

- Abbigliamento comodo (una tuta)
- Tappetino espanso (del tipo da palestra/campeggio)
- Coperta e un neckroll (piccolo cuscino)

MEDICINA OLISTICA

“Non è come pensate, è come sentite”

9 INCONTRI

DOCENTE

Federica Maria Nespolo

Operatore olistico PI 3035-OP, iscritta nei Registri S.I.A.F.

PROGRAMMA

Viaggio di nove incontri per scoprire come vivere sereni in consapevolezza con l'aiuto della Mindfulness.

01 Primo incontro

Presentazione del percorso. Elementi principali della mindfulness. Meditazione del chicco d'uva e meditazione del respiro.

02 Secondo incontro

Assetto mentale mindfulness. Meditazione body scan.

03 Terzo incontro

Movimento consapevole. Meditazione camminata. Trovare i nostri limiti. Meditazione seduta.

04 Quarto incontro

Rispondere anziché reagire. Meditazione della montagna.

05 Quinto incontro

Gli atteggiamenti fondamentali. Osservazione spaziale. Meditazione: aprirsi alle emozioni.

06 Sesto incontro

Comunicazione consapevole. Meditazione del lago.

07 Settimo incontro

Lavorare con la gentilezza. Meditazione Metta.

08 Ottavo incontro

E ora? Come proseguire il cammino portando nella vita ciò che abbiamo imparato.

09 Nono incontro

Scopriamo cosa sono i mandala e meditiamo colorandoli.

CORO – CORSO BASE E CORSO INTERMEDIO

DOCENTE

Luisa Russello

Esperta

PROGRAMMA

Cantare in coro fa bene al fisico e all'anima, migliora l'umore e aiuta a socializzare. Chi si avvicina al canto può trovare nel gruppo quel coraggio che gli mancherebbe da solo, trovare la propria timbrica e scoprire quante possibilità ha la voce di esprimersi.

Il coro come disinibizione: non esistono gli stonati, esistono solo le nostre convinzioni. Nulla che con un po' di esercizio e di buona volontà non possa essere facilmente superato. Il coro come liberazione: al termine di una difficile giornata di studio o lavoro, cantare con tutta la propria energia fa sentire davvero bene! Il coro come spazio di socializzazione: cantando in un coro si sviluppa una coscienza di gruppo, si impara ad adattarsi al ritmo degli altri, ascoltandosi reciprocamente.

Non è necessaria esperienza, non è richiesta una preparazione musicale specifica; tutti possono partecipare, indipendentemente dal livello di esperienza: l'importante è la passione e la voglia di divertirsi cantando.

Corso base

- Tecniche di vocalità e respirazione
- Imparare a cantare in gruppo, sviluppando l'orecchio musicale e la capacità di seguire una direzione
- Approfondire la conoscenza del repertorio corale, esplorando diversi generi e stili
- Vivere un'esperienza musicale e sociale positiva; nella fattispecie, saggio di fine corso

Corso intermedio

- Tecniche di vocalità e respirazione
- Insegnamento di linee melodiche diverse da quella principale, nella fattispecie seconde voci per armonizzare e creare un controcanto
- Insegnamento di pezzi corali a tre voci, genere pop italiano e internazionale
- Creare condivisione attraverso la musica

CORSO DI CHITARRA MODERNA

DOCENTE

Giuseppe Novelli

Esperto

PROGRAMMA

Il laboratorio nasce con l'obiettivo di avvicinare i partecipanti alla pratica della chitarra attraverso un percorso dinamico e creativo, che unisce tecnica, ascolto e musica d'insieme. Le attività saranno adatte al livello dei partecipanti e mireranno a sviluppare sia competenze musicali individuali sia capacità di collaborazione all'interno del gruppo.

Obiettivi

- Sviluppare le competenze tecniche di base della chitarra moderna
- Migliorare il senso ritmico e la capacità di ascolto
- Favorire l'espressione musicale e la creatività individuale
- Introdurre i partecipanti all'improvvisazione e alla sperimentazione sonora
- Promuovere la collaborazione attraverso attività di musica d'insieme
- Esplorare diversi generi musicali e modalità di accompagnamento

Metodologia

Il laboratorio alternerà momenti di apprendimento tecnico a esperienze pratiche e collettive, privilegiando un approccio attivo e partecipativo. Le attività comprenderanno:

- Esercizi tecnici e ritmici per sviluppare coordinazione e controllo dello strumento
- Studio di accordi, accompagnamenti e semplici strutture armoniche
- Ascolto guidato e analisi di brani appartenenti a differenti stili musicali
- Esecuzione di repertorio di gruppo
- Attività di improvvisazione e creazione musicale
- Lavoro sulla dinamica dell'ensemble e sull'ascolto reciproco

Risultati attesi

Al termine del percorso i partecipanti avranno acquisito:

- Maggiore sicurezza nell'utilizzo dello strumento
- Capacità di eseguire semplici accompagnamenti ritmici e armonici
- Conoscenze musicali di base utili alla pratica collettiva
- Migliori capacità di ascolto, collaborazione e partecipazione all'interno di un gruppo musicale
- Maggiore consapevolezza delle proprie possibilità espressive e creative

Il laboratorio si propone come uno spazio di incontro, scoperta e crescita, in cui la musica diventa un'esperienza condivisa. Attraverso la pratica della chitarra, i partecipanti potranno sviluppare competenze musicali, rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e sperimentare il piacere di creare musica insieme agli altri.

YOGA

DOCENTE

Sergio Maltoni

Ha frequentato il corso di formazione per maestri Yoga presso l'Istituto di Psicosomatica e Yoga integrale Kuvalayananda di Torino, associazione scientifico culturale affiliata al Kaivalyadharm S.M.Y.M. Samiti di Lonavla (India), riconosciuta dal Governo Centrale dell'India

PROGRAMMA

- Asana (posizioni)
- Pranayama (controllo del respiro)
- Rilassamento e rilassamento profondo
- Sat Kriya (tecniche di purificazione)
- Mantra (vibrazioni sonore)
- Pratyahara (ritrazione dei sensi, controllo delle emozioni)
- Dharana (concentrazione)
- Dhyana (concentrazione prolungata, meditazione)

NOTE

Il corso, della durata di un'ora e mezza ogni lezione, si tiene tutte le settimane, ma per ragioni di capienza del locale gli iscritti verranno suddivisi in due turni e potranno frequentare il corso ogni due settimane. I turni assegnati devono essere tassativamente rispettati; eventuali cambi di turno vanno autorizzati.

Si raccomanda la massima puntualità all'arrivo, entro le ore 19.00: i ritardatari non saranno più ammessi alla lezione.

MATERIALE NECESSARIO

- Abbigliamento comodo
- Tappetino

PALESTRA DELLA GIOIA E YOGA DELLA RISATA

DOCENTI

Maria Mellone

Operatrice olistica e leader di yoga della risata

Valeria Gambarino

Operatrice olistica e leader di yoga della risata

PROGRAMMA

Un momento per rallentare, ascoltarsi e coltivare la presenza, per promuovere benefici fisici, emotivi e mentali.

Lo yoga della risata è una pratica divertente che combina la risata con giochi e tecniche di respirazione yogica; può aiutare a migliorare la qualità della vita e promuovere un senso di benessere generale, scoprendo il potere di ridere da soli e rendere lo yoga della risata una parte gioiosa della routine.

NOTE

Eventualità di due incontri durante l'anno da concordare con i partecipanti:

- Camminata ridente nel parco: camminata meditativa e risate
- Località alpina: cammina, ridi, con i piedi a mollo. Risate d'acqua e scrosci di gioia

GINNASTICA DOLCE

DOCENTE

Daniela Cittadella

Esperta, maturità scientifica ISEF

PROGRAMMA

Obiettivo del programma del corso di ginnastica dolce è quello di migliorare la salute promuovendo il benessere fisico attraverso esercizi a basso impatto, con lo scopo di ridurre il rischio di problemi correlati alla sedentarietà.

Un altro obiettivo è quello di migliorare la salute mentale, riducendo lo stress e migliorando l'umore grazie ad esercizi rilassanti.

L'importante è informare i partecipanti sui benefici della ginnastica e di seguire un regolare stile di vita.

MATERIALE NECESSARIO

- Abbigliamento comodo

GINNASTICA POSTURALE

DOCENTE

Eleonora Luongo

Esperta

PROGRAMMA

Obiettivi

Il corso si propone di sensibilizzare i partecipanti a una ginnastica posturale non solo correttiva, ma anche conoscitiva. L'obiettivo è sviluppare un allenamento basato su equilibrio, precisione e controllo del movimento, attraverso un'esecuzione lenta e consapevole degli esercizi.

Il percorso è orientato alla prevenzione di abitudini motorie scorrette e al miglioramento dell'adattamento del corpo alle attività della vita quotidiana. La disciplina mira, inoltre, a rafforzare la percezione di sé nello spazio, contribuendo a contrastare la fisiologica degenerazione muscolo-scheletrica legata all'avanzare dell'età, affinché non diventi un ostacolo ai movimenti quotidiani.

Tipologia di lavoro

Il lavoro è differenziato in base al livello del gruppo. Gli esercizi possono essere svolti a terra, su sedia o in posizione eretta, sia in modalità statica sia dinamica.

Destinatari e durata

Il corso è rivolto a tutte le persone che possono praticare attività sportiva non agonistica. La durata delle lezioni varia dai 50 ai 60 minuti, in base alla tipologia di allenamento.

Metodologia di lavoro

Dopo una valutazione posturale iniziale del gruppo, l'insegnante mostra l'esecuzione degli esercizi e ne supervisiona costantemente la corretta esecuzione. Il lavoro coinvolge tutti i principali gruppi muscolari. Gli attrezzi vengono utilizzati a rotazione per stimolare in modo equilibrato forza, mobilità e coordinazione.

MATERIALE NECESSARIO

- Tappetino, manubri, elastici, pallina

BALLO LISCIO

DOCENTI

Giuseppe Montrone

Esperto

Pasquale Maddalena

Esperto

Nella Vommaro

Esperta

PROGRAMMA

- Ballo liscio: mazurka, polka, valzer
- Ballo da sala: tango, valzer lento, fox trot

Il corso di ballo liscio dà ai partecipanti la possibilità di imparare e migliorare le impostazioni e le coreografie proposte, sia per i principianti che per ballerini leggermente più avanzati.

BALLO LATINO-AMERICANO

DOCENTE

Samantha Ammannati

Diploma A.N.M.B. (Associazione Nazionale Maestri di Ballo)

PROGRAMMA

Corso finalizzato, oltre allo studio dei vari balli caraibici (quali salsa, bachata, merengue, mambo e cha cha cha), alla socializzazione e al divertimento.

Studiando il passo base, i giri fondamentali e le figure basilari per ogni differente disciplina della danza caraibica si arriverà gradatamente ad avere un miglior controllo ed una maggiore consapevolezza del proprio corpo, che consentiranno di migliorare anche la propria coordinazione e la postura e non di meno eseguire esercizio fisico.

Si presterà sicuramente maggior attenzione ai balli praticati nei locali da ballo, ovvero la salsa e la bachata.

Nelle ultime lezioni ci si dedicherà all'apprendimento della rueda, ballo tipico coreografico in cui tutti i partecipanti, a coppie disposte a cerchio, saranno in grado di eseguire contemporaneamente le figure che vengono di volta in volta "chiamate" da uno dei ballerini, il cantador (capo rueda).

DANZA ORIENTALE

DOCENTI

Alice Squillace

Danzatrice de "Il Giardino di Agalu"

Sara Geremia

Danzatrice della Compagnia Negum El Sharq

PROGRAMMA

Esistono numerosi benefici per il corpo e per la mente che vengono abitualmente associati all'esercizio di quest'antica arte, definita anche "danza orientale", chiamata Raks Sharki in lingua originale e Belly Dance in inglese.

È una sorpresa per molti scoprire che la danza orientale non nasce per essere uno spettacolo destinato agli uomini, bensì come una danza delle donne per le donne, che si ricollega ad antichi culti religiosi legati alla "madre terra", che propiziavano e celebravano la fertilità nelle antiche società matriarcali della Mesopotamia.

Per secoli, anzi per millenni, le donne nel mondo arabo hanno continuato ad eseguire questi movimenti: ciò che oggi chiamiamo "danza del ventre" porta con sé qualcosa di ancestrale, di magico e di strettamente femminile; si danza tra amiche, tra donne della stessa famiglia, per i compleanni e per i matrimoni, per la pubertà e la maternità, svolgendo incombenze domestiche; ma è una festa intima e privata!

Se questo patrimonio tanta fortuna incontra presso le donne nel mondo è perché, oltre agli indiscutibili benefici fisici che ne derivano, esso ci permette di conoscere – attraverso la padronanza del corpo e della mente – ciò che c'è di bello e di potente in ognuna di noi: qualcosa che ci permette di accettare ed amare ciò che siamo, di esprimere con fierezza la nostra sensualità e femminilità, che ci fa desiderare di coccolarci e prenderci cura di noi stesse, per affrontare con serenità e più sicurezza le cose della vita, che svelando il nostro corpo svela la "dea" che c'è in ogni donna.

DANZE OCCITANE E FRANCESI

DOCENTI

Carlo Maimone

Esperto

Carmen Puma

Esperta

PROGRAMMA

I balli del repertorio occitano di cui ci occuperemo nel corso sono di origine popolare, favoriscono l'incontro e l'aggregazione delle persone, riescono a creare un clima di condivisione tirando fuori la magia del ballo collettivo al pari delle altre danze: classica, jazz, disco, hip hop, liscio, latino americano.

Le danze popolari più tradizionali hanno molti secoli di storia; insieme alle altre di più recente composizione si eseguono in cerchio, in catena, in long way, in quadriglia o in coppia chiusa. Per la maggior parte di queste coreografie è richiesta la partecipazione di dame e cavalieri.



DANZE INTERNAZIONALI

DOCENTE

Renato Vellano

Esperto

PROGRAMMA

Il folk originale europeo praticato nei vari paesi dagli appassionati, nelle apposite sale, nelle feste popolari ed anche nelle case private con gli amici.



BALLI DI GRUPPO

DOCENTE

Rossella Lo Tufo

Esperta

PROGRAMMA

Insegnamento di balli di gruppo tra cui: bachata, hully gully, cumbia, cha cha cha, mentito, paso doble, beguine, tarantella, country e tanti altri che impareremo insieme a conoscere in corso d'anno.

BALLO COUNTRY

DOCENTE

Daniela Padalino

Esperta

PROGRAMMA

Il ballo country, in particolare la Line Dance che è quella che insegnerò, è una disciplina divertente e rigenerante che trova le sue radici nelle tradizioni americane.

Si balla tutti insieme, disposti in file parallele, eseguendo una sequenza di passi sulla base di canzoni principalmente country, ma ultimamente i coreografi di fama internazionale utilizzano anche musiche pop.

I benefici per i ballerini sono l'allenamento della memoria e della coordinazione, il fare movimento, la socializzazione e soprattutto il divertimento. Il corso è aperto a tutti perché insegnerò balli semplici.

NOTE

L'abbigliamento tipico del ballo country sono un bel paio di jeans, un paio di stivali stile western e un cappello da cow boy, ma inizialmente è consigliabile utilizzare scarpe da ginnastica comode.

Durante il corso, se qualcuno fosse interessato ad approfondire o semplicemente partecipare a qualche serata country, sarò a completa disposizione per fornire informazioni o consigli.

ZUMBA GOLD

DOCENTE

Eleonora Luongo

Esperta

PROGRAMMA

Adatto a tutti e a tutte le forme!

Come funziona

Togliamo la “fatica” dall'allenamento, alternando passi ad alta intensità e passi a bassa intensità, per una festa di danza fitness basata sugli intervalli, che ti permette di bruciare calorie.

Benefici

Un allenamento completo che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con un'esplosione di energia e una dose massiva di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.

PILATES

DOCENTE

Federica Geraci

Esperta

PROGRAMMA

Il Pilates si concentra sul rafforzamento del core (muscoli centrali del corpo) e sulla corretta postura, con l'obiettivo di creare un corpo forte, armonioso e resistente. Il termine Pilates deriva dal suo ideatore, Joseph Pilates.

I principi fondamentali del metodo

- **Respirazione** una corretta respirazione favorisce l'ossigenazione del sangue favorendo la circolazione. Deve accompagnare tutti gli esercizi per facilitare il movimento e renderlo più fluido.
- **Concentrazione** è fondamentale per eseguire gli esercizi nel modo corretto e trarre il massimo beneficio, evitando di disperdere energie attivando muscoli non necessari.
- **Controllo** ogni esercizio deve essere eseguito in modo lento e controllato.
- **Centralizzazione** dal centro alla periferia.
- **Precisione** maggiore è la precisione con cui si esegue un esercizio, maggiore sarà il beneficio.
- **Fluidità** è uno dei principi più difficili da raggiungere. Quando un movimento viene eseguito in modo fluido e armonico, con pieno controllo, allora sarà possibile salire di livello.
- **Isolamento** fondamentale per evitare di disperdere energie attivando muscoli non necessari all'esecuzione del gesto: minima fatica, massimo risultato.

È una disciplina che mira a migliorare la consapevolezza del proprio corpo, la forza, la flessibilità e l'equilibrio. Gli esercizi possono essere eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

MATERIALE NECESSARIO

- Abbigliamento comodo
- Calze antiscivolo
- Tappetino
- Piccoli attrezzi (elastico, pesetti, bastone, palla)

BURRACO

DOCENTI

Francesco Sassonia

Esperto

Alberto Benini

Esperto

PROGRAMMA

Il Burraco è un gioco di carte della famiglia della pinnacola, di cui si troverebbero le origini in Italia nella metà degli anni Quaranta. Si gioca con due mazzi di carte, comprensivi dei quattro jolly: i quattro giocatori si affrontano in due coppie.

Altre versioni dipendono dal numero dei giocatori: è possibile giocare singolarmente, a squadre, ed esiste una variante del gioco con tre giocatori.

Il corso è per tutti, anche per chi non sa giocare a carte.

Lo scopo del corso

- 01** Insegnare il gioco del Burraco
- 02** Insegnare le regole che sono importanti
- 03** Avvicinare tutti a questo gioco, che è di grande attualità e seguito in molti circoli

MATERIALE NECESSARIO

- Un mazzo di carte da scala, da procurarsi a cura degli iscritti

CORSO DI TEATRO BASE: RECITIAMO RIDENDO

DOCENTI

Giancarlo Barbero

Attore e docente di teatro

Francesca Bodanza

Attrice e docente di teatro

PROGRAMMA

Ridere di se stessi può aiutare a non temere il giudizio, ridere fa bene alla salute, l'ironia è un'arma difensiva contro l'impaccio e può servire a lenire il dolore. La capacità di ridere, deridere, sentirsi ridicoli, rende più liberi.

E allora, propongo "Recitiamo ridendo", un corso formativo breve di recitazione comica. Un corso al confine tra teatro e cabaret, quel confine dove la comicità vive in funzione degli spazi e dei tempi teatrali, e dove il teatro si dimentica dei propri linguaggi mettendosi al servizio della comicità, senza imporre le regole o i luoghi comuni della recitazione classica. L'intento che ci si prefigge è quello di stimolare le capacità e le predisposizioni individuali in tema di comicità, ironia, autoironia, senso del ridicolo; non si vogliono cercare o creare nuovi attori, ma portare alla luce semplicemente alcuni aspetti della personalità e della creatività dei partecipanti.

Durante il corso, oltre ai brevi ma essenziali momenti didattici – il lavoro sull'improvvisazione fisica, con esercizi svolti in coppia e in gruppo: esercizi di fiducia, di ascolto, di contatto, di scambio affettivo, e quello sugli elementi espressivi della voce, come il colore, il timbro, il tono, il volume, il tempo, la pausa, il ritmo, il mordente e la corretta dizione – si opererà su brani di repertorio, brani inediti, letture ad alta voce, creando degli sketch, in un esercizio pratico di comprensione dei meccanismi comici e dei rapporti che si instaurano tra artista e pubblico, con lo scopo, fin dai primissimi incontri, di lavorare al montaggio dello spettacolo finale.

Numerosi e vari saranno gli stimoli del percorso, da affrontarsi attraverso la creazione di un clima di gruppo volto alla sospensione del giudizio.

L'umorismo implica la capacità di ridere di se stessi. L'umorismo è relativismo, è la facoltà di vedersi così come potrebbe vederti il prossimo, è il rendersi conto che, a prescindere da quanto tu sia retto e da che torti tremendi tu abbia subito, esiste immancabilmente un risvolto che è un poco buffo. Il senso dell'umorismo è un'ottima terapia; non ho ancora visto un fanatico dotato di senso dell'umorismo, e non ho nemmeno mai visto una persona dotata di senso dell'umorismo diventare un fanatico. — Amos Oz

La gestualità

"Il lavoro che l'attore è chiamato a fare su se stesso mira alla qualità e alla pulizia del gesto, che non deve essere troppo rivelatore ma esprimere i tratti essenziali dell'intenzione, lasciando allo spettatore un ampio margine d'interpretazione."

L'esposizione verbale

"Per una corretta esposizione del proprio dire, che sia in grado di interessare l'uditore e trasmettere al contempo un'emozione in grado di stupire, commuovere, appassionare, è necessario articolare e scandire bene le parole senza che ciò occorra in alcun modo a rendere falso o innaturale il discorso."

NOTE

Questo corso è rivolto esclusivamente ai nuovi iscritti (principianti) e a coloro che hanno frequentato il corso di teatro di 1° livello per principianti nell'anno accademico 2025/26.

ORTICOLTURA BIOLOGICA E GIARDINAGGIO

DOCENTE

Claudio Bosco

Perito agrario

PROGRAMMA

- Il suolo: composizione, caratteristiche, lavorazioni
- Principi di nutrizione vegetale, bilancio della sostanza organica, concimazioni
- Sistemazioni idraulico-agrarie, bilancio idrico e irrigazione
- Coltivazioni orticole
- Coltivazioni frutticole
- Principi di potatura
- Coltivazioni ornamentali
- Difesa delle colture: elementi di patologia vegetale
- Difesa delle colture: elementi di entomologia agraria
- Scelte varietali e OGM

CRETA E PASTA DI MAIZENA

DOCENTI

Luigi Carboni

Esperto

Anna Maria Marchetti

Esperta

PROGRAMMA

Il corso si propone di approfondire gli elementi che vanno dalla preparazione della creta e della maizena all'apprendimento della manipolazione.

Verranno fornite informazioni sulle tecniche di cottura e sulle tecniche di colorazione e di pittura.

Man mano che il corso procederà verranno realizzate sculture di varie forme utilizzando la creta e la maizena.

RICAMO

DOCENTI

Francesca Biscotti

Esperta

Elisabetta Sabatino

Esperta

Caterina Gentile

Esperta

PROGRAMMA

Il corso verrà impostato come laboratorio, dove i partecipanti potranno portare le loro esperienze e condividerle con gli altri partecipanti, sotto la guida del docente.

Verranno illustrati i principali punti, a seconda del livello di complessità (quest'anno anche il punto bandiera).

Verranno presi in considerazione diversi tipi di lavori, dalle tovaglie alle maglie, dai tendaggi alle lenzuola ecc., tenendo conto anche delle esigenze delle allieve.

MATERIALE NECESSARIO

- Portare fin dalla prima lezione l'occorrente per il ricamo: filo, forbici, telo, ecc.

PITTURA SU CERAMICA

DOCENTE

Silvana Porta

Ceramista esperta

PROGRAMMA

Corso base

Primi approcci di pittura su ceramica e porcellana: fiori, frutta, tamponato, ecc.

Corso avanzato

Solo per chi ha già frequentato gli anni scorsi. Fiori, frutta, tecniche miste: bordatura in oro, disegno a pennino, ecc.

Nel corso avanzato saranno inserite alcune lezioni di creatività che, per chi interessato, saranno estese anche al corso base.

MATERIALE NECESSARIO

- Se qualcuno avesse già del materiale per la pittura a terzo fuoco, portarlo alla prima lezione.



PITTURA SU VETRO, INCISIONE E PIROGRAFO

DOCENTE

Concetta Aquila

Esperta

PROGRAMMA

Pittura su vetro e insegnamento sull'uso del pirografo.

NOTE

Ai nuovi iscritti, alla prima lezione, verrà comunicato il materiale che dovranno acquistare per partecipare al corso.

PITTURA SU STOFFA, ACQUERELLO, GRAFICA

Disegno di moda e costume

DOCENTE

Rita Nuzzo

Laureata in Lettere con indirizzo artistico. Disegnatrice stilista di moda, costumista, modellista, pittrice: olio, stoffa, ceramica, restauro. Titolare e direttrice da oltre 50 anni dell'Istituto di formazione "Rita Nuzzo" – moda, arte, costume

PROGRAMMA

Corso di pittura su stoffa

Brevi cenni indispensabili sulla mescolanza dei colori e conoscenze varie dei tessuti.

Corso di acquerello

Alcune nozioni accademiche e pratiche, consigli utili per la realizzazione delle opere, lasciando agli allievi totale libertà creativa.

Corso di grafica

Diverse tecniche del bianco e nero, uso della matita sanguigna e della matita seppia.

Corso di disegno di moda e costume

Cenni sulla storia della moda e del costume nelle diverse epoche, con relativi disegni eseguiti con molteplici tecniche. Anatomia artistica.

NOTE

In tutti i corsi sono incluse tecniche miste. L'iscrizione ai corsi avviene separatamente e le attività sono in orario diverso, per cui si può scegliere la parte che più interessa oppure anche tutte le proposte.

TAGLIO E CUCITO

DOCENTE

Maria Casellato

Esperta

PROGRAMMA

Si parte dalle piccole riparazioni (orli, cerniere, asole, cucire un bottone, ecc.) per arrivare alla creazione di una semplice gonna o altro.

La docente valuterà, se necessario, di suddividere la classe in due gruppi e svolgere un corso base e uno più avanzato.

MATERIALE NECESSARIO

- Procurarsi il necessario per il cucito: ago, filo, forbici, stoffa, ecc.

UNCINETTO E MAGLIERIA

DOCENTI

Giuseppina Cariatì

Esperta

Concetta Cataldo

Esperta

PROGRAMMA

Il corso verrà impostato come laboratorio, dove i partecipanti potranno portare le loro esperienze e condividerle con gli altri, sotto la guida delle docenti.

Verranno presi in esame diversi tipi di lavoro, dalle presine ai pizzi, tovaglie, coperte, maglieria fatta ai ferri e finiture varie. Ovviamente si partirà dal lavoro più piccolo per arrivare al più grande.

MATERIALE NECESSARIO

- Procurarsi il necessario per i lavori: uncinetti di diverse misure, ferri, lana, cotone, ecc.

SHOW COOKING

DOCENTE

Marina Gasparini

Esperta

PROGRAMMA

Il corso proposto è uno Show Cooking di cucina naturale, senza derivati animali, della durata più o meno di due ore. Un viaggio verso cibi stagionali che la terra ci offre ogni mese.

In ogni incontro lo show proporrà due ricette, una dolce e una salata, utilizzando frutta e verdure di stagione.

ESCURSIONI NATURALISTICHE E ORIENTEERING

DOCENTE

Piero Poggio

Diploma di perito meccanico, appassionato di escursioni e passeggiate

PROGRAMMA

Scoprire diversi ambienti, sia naturali sia creati dall'uomo, e le loro caratteristiche attraverso escursioni prevalentemente di un'intera giornata.

Scoprire e apprezzare il benessere che proviene dal contatto con la natura e dalla socializzazione, osservare piante, animali e rocce nel loro ambiente naturale. Mettersi in gioco sperimentando le proprie capacità fisiche.

Come si svolgono le uscite

- Giorno della settimana: giovedì
- Luogo di ritrovo: Info Point Boschetto di Nichelino, parcheggio in via San Matteo (di fronte ai Polesani) o luogo da destinarsi secondo la meta
- Le escursioni di una giornata intera si svolgeranno in Piemonte, Liguria o Valle d'Aosta; quelle di mezza giornata saranno al mattino, dalle 7.30 alle 13.30
- Tutte le escursioni saranno di difficoltà variabile, che verrà indicata insieme alla destinazione
- Gli orari e le mete saranno comunicati di volta in volta tramite WhatsApp
- Modalità di trasporto: mezzi propri, pullman o treno. Le escursioni si faranno utilizzando prevalentemente le auto messe a disposizione dai partecipanti, dividendo la spesa di viaggio

MATERIALE NECESSARIO

- Si consiglia l'uso di abbigliamento sportivo, scarponcini, zainetto e bastoncini.

PASSEGGIATE

DOCENTE

Roberto Mura

Geometra

PROGRAMMA

Il programma consiste nel coinvolgere i partecipanti e svolgere delle passeggiate più soft rispetto alle escursioni di Piero Poggio. Le caratteristiche delle passeggiate sono date dalla facilità del percorso (quasi sempre pianeggiante) e dalla distanza non proibitiva, ma non per questo meno interessanti.

Il programma prevederà delle uscite di mezza giornata alternate ad altre di giornata intera, generalmente dalle 7.00 alle 19.00. Verranno inserite delle passeggiate nel nostro comune e nei comuni limitrofi, camminate in montagna e gite in Liguria.

Lo scopo prevalente è la socializzazione, la condivisione dei luoghi che andremo a visitare e, perché no, alcune volte mangiare assieme.

Informazioni pratiche

- Le mete saranno raggiunte con mezzi propri, condividendo la quota del trasporto, altrimenti con treno o pullman
- Ogni destinazione ed orario saranno comunicati tramite WhatsApp, con la relativa distanza ed il grado di difficoltà (minimo)
- Sarà nostro compito dare informazioni ai partecipanti sulle condizioni meteo, sull'abbigliamento adeguato e sulle condizioni del percorso, per far sì che il tutto si svolga nel miglior modo
- Punto di ritrovo: Info Point Boschetto Nichelino, in alternativa parcheggio di via San Matteo, fronte circolo Polesani

RICONOSCIMENTO PIANTE CAMMINANDO

DOCENTE

Giovanna Cumino

Esperta

PROGRAMMA

Scopo delle camminate è di imparare a conoscere le piante spontanee e officinali.

Le camminate avranno luogo al pomeriggio con partenza alle 14.30 nei mesi di novembre, dicembre, gennaio e febbraio, e con partenza alle 9.00 nei mesi di marzo, aprile e maggio.

NOTE

Punto di incontro: via XXV Aprile angolo via Boccardo, sotto l'Airone.

MATERIALE NECESSARIO

- Si consiglia abbigliamento comodo.